

**Учреждение образования**  
**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

\_\_\_\_\_  
(подпись) И.В. Семченко

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)  
Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/р.

**ТУРИЗМ**

**Учебная программа для специальности**  
**1-03 02 01 Физическая культура**

Факультет      физической культуры

Кафедра          легкой атлетики и лыжного спорта

Курс (курсы)    2

Семестр (семестры) 4

Лекции          14 часов

Экзамен        нет

Практические (семинарские)  
занятия        40 часов

Зачет          4 семестр

Всего аудиторных  
часов по дисциплине 54 часа

Курсовой проект (работа) нет

Всего часов  
по дисциплине 86 часов

Форма получения  
высшего образования      дневная

Составил А.Е. Причинич, старший преподаватель

2010

Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы,  
утвержденной \_\_\_\_\_ 2010 г.,  
регистрационный номер \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на  
заседании кафедры **легкой атлетики и лыжного спорта**

\_\_\_\_\_ 2010 г., протокол № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой

доцент \_\_\_\_\_ **М.В. Коняхин**

Одобрена и рекомендована к утверждению  
Методическим советом факультета **физической культуры**

\_\_\_\_\_ 2010 г., протокол № \_\_\_\_

Председатель

доцент \_\_\_\_\_ **А.Е. Бондаренко**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – одно из важных средств активного отдыха. Путешествуя по родной стране, знакомишься с природными богатствами, историческими и культурными, местами трудовой и боевой славы нашего народа.

Правильно организованно и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, способствует повышению трудовой активности.

Оно воспитывает чувство коллективизма, любовь к природе, расширяет кругозор туристов и духовно обогащает их.

Целью дисциплины является овладение формами, методами и методическими приемами туризма. Овладение программно-нормативными основами туризма в Республике Беларусь Классификация видов туризма. Структура, содержание разделов, этапы туристической подготовки. Организация и проведение туристических походов, слетов соревнований с различным контингентом населения. Обеспечение безопасности и оказания первой доврачебной помощи в туристском походе

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление студентов с навыками необходимыми при обучении, тренировке и судействе соревнований по туризму в общеобразовательной школе, ПТУ, техникуме и вузе;
- условие специальных знаний организации и ведения физкультурно-оздоровительной работы с лицами разного пола, возраста и разным уровнем подготовленности;
- овладение студентами техническими приемами элементов туризма;
- совершенствовать физическую подготовленность студентов, ознакомить их с методикой тренировки, подготовить к сдаче нормативов;
- научить студентов разрабатывать методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочного процесса.

Выпускник должен

знать:

- функции туризма и структуру туристской деятельности;
- основы топографии и приемы ориентирования на маршрутах туристских

походов;

- принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;
- жизнеобеспечение участников туристских походов;
- организацию и методику проведения туристских походов;
- правила соревнований по туристско-прикладному многоборью;

уметь:

- анализировать спортивно-туристские маршруты по их параметрам и технической сложности;

- преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой;
- работать с картой и компасом (определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять направление);
- разрабатывать маршруты туристских походов для различных контингентов населения;
- планировать дистанции и этапы соревнований по туристско-прикладному многоборью.
- выполнять транспортировку пострадавшего в туристском походе.

Дисциплина обязательного компонента «Туризм» изучается студентами 2 курса специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

Общее количество часов - 86; аудиторное количество часов -54; из них: лекции - 14 , практические занятия – 40, туристический поход 6 дней. Форма отчетности – 4 семестр зачет.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1 Функции туризма и структура туристической деятельности**

Туризм как вид познавательной и спортивной деятельности. Графическое представление системно-функциональной модели организации туристской деятельности. Формы организации туристской деятельности.

### **Тема 2 Основы топографии и приёмы ориентирования на маршрутах туристских походов**

Содержание топографической подготовки и техника ориентирования в походе. Работа с картой и компасом. Ориентирование без карты и компаса. Определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять направление.

### **Тема 3 Принципы планирования и разработка маршрутов туристических походов**

Подготовка маршрутных документов и их утверждение. График движения и расчёт дневных переходов и днёвок.

### **Тема 4 Жизнеобеспечение участников туристских походов**

Подбор снаряжения личного, общественного и бивуачного. Составление рационов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора.

### **Тема 5 Организация и проведение туристских походов**

Цель походов. Комплектование группы. Распределение обязанностей. Туристические походы спортивные, учебно-спортивные, оздоровительные.

### **Тема 6 Правила соревнований по туристско-прикладному многоборью**

Классификация спортивных туристских походов. Туристско-прикладное многоборье как вид спорта. Содержание соревнований и классификация дистанций.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Всего часов	Количество аудиторных Часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	СУРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>2 курс 4 семестр</b>								
<b>1</b>	<b>Функции туризма и структура туристической деятельности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	
	1.Туризм как вид познавательной и спортивной деятельности. 2.Формы организации туристской деятельности. 3.Графическое представление системно-функциональной модели организации туристской деятельности.							[1-3]	
<b>2</b>	<b>Основы топографии и приёмы ориентирования на маршрутах туристских походов</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	-	-	-	-	-
	1.Содержание топографической подготовки и техника ориентирования в походе. 2. Работа с картой и компасом. 3.Ориентирование без карты и компаса.	-	-	-	-	-	-	[1-3]	-
<b>3</b>	<b>Принципы планирования и</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	-	-	-

	<b>разработка маршрутов туристических походов</b>								
	1.Подготовка маршрутных документов и их утверждение. 2.График движения и расчёт дневных переходов и днёвок.							[1-3]	
<b>4</b>	<b>Жизнеобеспечение участников туристских походов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	-	-	-
	1.Подбор снаряжения личного, общественного и бивуачного. 2.Составление рационов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора. 3.Оказание первой помощи при травмах и внезапных заболеваниях.							[1-3]	
<b>5</b>	<b>Организация и проведение туристских походов</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	-	-	-	-
	1. Цель походов. 2. Комплектование группы. 3. Распределение обязанностей. 4. Туристические походы спортивные, учебно-спортивные, оздоровительные.							[1-3]	
<b>6</b>	<b>Правила соревнований по туристско-прикладному многоборью</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	-	-	-	-
	1.Классификация спортивных туристских походов. 2.Туристско-прикладное многоборье как вид спорта. 3.Содержание соревнований и классификация дистанций.								
<b>2.1</b>	1.Карты и схемы. 2.Масштаб.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	Спортивный инвентарь		-



	3.Чтение карты.								
<b>2.2</b>	1.Приёмы ориентирования. 2.Работа с картой и компасом. 3.Ориентирование без карты и компаса.	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	-	
<b>3.1</b>	1.Подготовка маршрутных документов. 2.Разработка маршрута. 3.График движения и расчёт дневных переходов и днёвок.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-
<b>4.1</b>	1.Подбор снаряжения личного, общественного и бивуачного. 2.Составление рационов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора. 3.Организация ночлега.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	Спортивный инвентарь	-	-
<b>4.2</b>	1.Приготовление пищи на костре. 2.Место для костра. 3.Разжигание костра.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	Спортивный инвентарь	-	-
<b>4.3</b>	1.Установка и оборудование палаток. 2.Простейшие укрытия. 3.Оказание первой помощи при травмах и внезапных заболеваниях, транспортировка пострадавшего в туристском походе.	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	Спортивный инвентарь	-	-
<b>5.1</b>	1.Анализ спортивно-туристского маршрута по их параметрам и технической сложности. 2.Порядок движения на маршруте. 3.Преодоление естественные препятствия со страховкой и самостраховкой.	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	Спортивный инвентарь		-
<b>6.1</b>	1.Спортивная подготовка туриста. 2.Специальная и техническая подготовка. 3.Общая и психологическая подготовка.	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	-	-

<b>6.2</b>	1.Содержание соревнований и классификация дистанций. 2.Учебные соревнования по туристской технике. 3.Соревнования по туристско-прикладному многоборью.	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	-	-
<b>6.3</b>	1.Туристский слёт. 2.Спортивная, конкурсная программа. 3.Подведение итогов соревнований и конкурсов.	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	Спортивный инвентарь	-	-
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	-	-	-	-	-
	<b>Всего за курс</b>	<b>54</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	-	-	-	-	-
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	-	-	-	-	-

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### *Примерный перечень практических занятий*

1. Содержание топографической подготовки и техника ориентирования в поход
2. Работа с картой и компасом.
3. Ориентирование без карты и компаса.
4. Подбор снаряжения личного, общественного и бивуачного.
5. Составление рационов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора.
6. Организация ночлега.
7. Установка и оборудование палаток.
8. Оказание первой помощи при травмах и внезапных заболеваниях, транспортировка пострадавшего в туристском походе.
9. Преодоление естественные препятствия со страховкой и самостраховкой.

### *Примерный перечень семинаров*

10. Туризм как вид познавательной и спортивной деятельности.
11. Формы организации туристской деятельности.
12. Графическое представление системно-функциональной модели организации туристской деятельности.

### *Рекомендуемая литература*

#### **Основная**

1. Бардин, К.В. Азбука туризма: (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристических походов со школьниками / К.В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение, 1981 – 205 с., ил.
2. Астафьев, В.И. В лесу и в поле – как дома: в помощь начинающим туристам / В.И. Астафьев. – Мн: Полымя, 1981 – 145 с., ил.
3. Ганопольский, В.И. Туризм в комплексе ГТО (начальное обучение туриста) / В.И. Ганопольский. – Мн: Беларусь, 1981 – 62 с.

#### **Дополнительная**

1. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Мн: НМЦентр, 1985 – 216 с.
2. Зубович, С.Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам / С.Ф. Зубович. – 2-е изд., перерб. И доп. – Мн.: Полымя, 1990 – 144 с., ил.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
	Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ____ от _____.200__
	Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ____ от _____.200__

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

на \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

легкой атлетики и лыжного спорта

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2010 г.)

Заведующий кафедрой

легкой атлетики и лыжного спорта

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ М.В. Коняхин

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры УО «ГТУ им. Ф. Скорины»

профессор

\_\_\_\_\_ Г.И. Нарскин

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ